

## 老是打呼怎麼辦？

趙月紅

護理師

睡覺打呼、經常打瞌睡、腦袋不清楚、影響夫妻感情等現象，是不是經常困擾著您呢？不管怎麼努力，總是遭到同居人抗議、老闆責怪、同學取笑，嚴重影響人際關係。

據統計，一般成人約有 20 % 的人會打呼；中老年人（41~65 歲）也約有 61 % 的男性與 40 % 左右的女性有習慣性打呼的情況。有打呼習慣者必須考慮是否合併有睡眠呼吸中止症候群，也就是睡眠中，一個小時內有超過五次呼吸停止 10 秒以上，或在連續 7 小時的睡眠中有超過三十次呼吸停止 10 秒以上，此症候群又分為中樞性、阻塞性及混合性。

究竟怎樣的人比較會打呼呢？

### 一、扁桃腺過大、鼻中膈彎曲

先天或後天的顏面異常、舌頭過大等，都可能造成打呼的現象。

### 二、上呼吸道神經肌肉功能上的異常

支配氣管擴張肌的神經或肌肉本身無法執行正常的功能，易造成呼吸道狹窄，而有打呼的情形。

### 三、睡覺的姿勢

當仰臥的時候，會導致舌頭向後掉及腹部往胸部擠壓，容易

加重打呼的症狀。另外，睡眠不足時，會因肌肉張力減少及延緩咽部擴張肌的收縮，而誘發或加重打呼的症狀。

#### 四、性別的不同

打呼及阻塞型呼吸暫停症候群之所以比較容易發生於男性，係因女性賀爾蒙（即黃體激素）扮演了一個重要的角色，因為黃體激素是一個有效的呼吸刺激物，並且還可以增加上呼吸道的肌肉張力。

#### 五、藥物的影響

例如酒精或鎮靜安眠的藥物，會引發或加重打呼的症狀。

#### 六、抽菸和肥胖

會增加打呼或阻塞型呼吸暫停症候群的機率。

#### 七、遺傳的因素

在打呼或阻塞型呼吸暫停症候群中，往往扮演了一個重要的影響角色。

#### 八、年齡的影響

中老年人打呼及呼吸暫停症候群的發生率，遠比年輕人高。

目前治療打呼的方法有藥物治療、行為治療、手術治療、無線電波儀；但藥物治療因副作用多、療效並不確實，所以目前藥物治療並不普遍。而行為治療有下列幾種方式：(1)減輕體重，達到一個符合自己情況的理想體重；(2)側睡。採側睡時，最好使用較高的枕頭，才可使脊椎保持平直，減少睡眠的不舒服；(3)將床頭抬高 10~15 公



分；(4)睡前避免喝酒、大吃大喝、以及服用鎮靜安眠的藥物；(5)避免睡眠不足；(6)戒菸；(7)如有感冒或過敏的情況應盡速就醫治療。

至於手術治療打鼾則是處置睡眠呼吸中止症之整體計畫裡的一環，像是腺樣體增生、口腔扁桃腺或鼻胛肥大（常見於兒童）、鼻息肉或鼻部腫瘤、鼻中膈彎曲、下巴過小或軟顎等的問題，可透過手術治療方式來矯正。不過，患者在接受手術之前必須有完善的評估，有時候還必須配合減重或是陽壓呼吸器等相關治療方法，才能得到最大的效果。手術療法可以一次作完，其改善的機會大約是六成，但有可能會復發；一般手術治療方式是針對各種鼻部做手術治療，如：(1)雷射懸雍垂軟顎整型術，是目前較為普遍的手術；(2)懸雍垂顎咽成型術；(3)顎扁桃體及腺樣體切除術，是小孩常做的手術；(4)以無線電波儀的治療方法，則是運用從電極探頭放出之低伏特的無線電波，其產生的熱，能使組織蛋白質凝結、體積變小，達到治療的目的。

總之，要解決惱人的打呼問題，還是得視個人的情況和醫師作詳細的討論，選擇自己較能接受的治療方式，並配合行為治療，方可達到較好的結果。

